

あなたに寄り添う国民年金

国民年金は「老齢年金」「障害年金」「遺族年金」の3つの年金があり、「今」と「将来」を支える大切な備えです。日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人が加入する国民年金の情報をお伝えします。

対象者
次の①と②のいずれも満たす者
① 新型コロナウイルス感染症の影響による収入の減少
② 令和2年2月以降、新型コロナウイルス感染症の影響により業務の縮減などで収入が減少したこと
③ 収入の減少により相当程度まで所得低下の見込みがあること

対象期間
令和4年度分として令和4年7月から令和5年6月分
※令和3年度以前分も申請可能

申請書・添付書類
① 全額免除・納付猶予・一部免除
② 学生納付特例
③ 国民年金保険料免除・納付猶予申請書
④ 「所得の申立書（臨時特例用）（免除・納付猶予用）」
⑤ 学生証の写し

申請書様式の⑫「特例認定区分」の欄の「3その他」の欄に○をして、「臨時特例」の記載をしてください。

新型コロナウイルスの影響に伴う国民年金保険料免除等に係る臨時特例手続を引き続き実施します

申請方法
申請後に、当該所得申立書に記載した簡易な所得見込額の内容を明らかにすることができる書類を確認する必要があるため、2年間はその保管が必要です。
※「申請書」と「所得の申立書」は、日本年金機構ホームページからダウンロードできます。
■ 日本年金機構ホームページ
<https://www.nenkin.go.jp/>

申請先
保険年金課、各支所市民生活課、熊本西年金事務所の窓口、郵送

実施期間
当面の間

問い合わせ先
■ 熊本西年金事務所
☎096(353)0142
※自動音声案内2を押しして2
■ ねんきん加入者ダイヤル
☎0570(003)004
※050から始まる電話の場合
☎03(6630)2525
■ ねんきん加入者ダイヤル
受付時間
月～金 午前8時30分～午後7時
第2(土) 午前9時30分～午後4時



介護予防ミニ講座

要介護になる原因は口のささいな衰えやトラブルから!?

高齢になると、口のささいな衰えやトラブルから始まる口の機能の負の連鎖(口の周囲の筋力低下→機能障害→全身の衰え)が心配されます。

食べこぼしや滑舌の悪さが、人との食事や会話の機会を妨げ、社会だけでなく、家族の中でも孤立を生みます。かかりつけ歯科での早期受診や後期高齢者歯科口腔健康診査の受診をお勧めします。

- ① 入れ歯の調子が悪い、飲み込みにくい。→② 食欲が低下し、栄養摂取量が減る。→③ 筋力が減って、筋力が低下する。→④ 筋力が減って、筋力が低下する。→⑤ 筋力が減って、筋力が低下する。→⑥ 筋力が減って、筋力が低下する。→⑦ 筋力が減って、筋力が低下する。→⑧ 筋力が減って、筋力が低下する。→⑨ 筋力が減って、筋力が低下する。→⑩ 筋力が減って、筋力が低下する。

負の連鎖

☎ 高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

献血のお知らせ

～ 献血にご協力ください ～

- とき**
① 8月17日(水) 午前9時30分～11時45分
② 8月29日(月) 午前9時30分～11時30分
- ところ** ① 菊池警察署 ② 泗水支所
- 内容** 400ml 献血

献血カードをお持ちください

献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどで本人確認をお願いしています。献血カードを持っている人は一緒にお持ちください。

薬を飲んでいる人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。

HIV検査目的の献血はお断りしています

HIV検査は菊池保健所(☎0968(25)4138)で行ってください。無料・匿名で検査を受けることができます。

☎ 健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

脱水症と熱中症にご注意を!

脱水とは、体が水と電解質(塩分など)を失うことです。暑さが本格的になるこの時期は脱水症から、熱中症を発症しやすいので注意が必要です。こまめに水分補給を行い、熱中症を予防しましょう!

脱水・脱水症とは

私たちの体の半分以上は水分でできています。この水分は「体液」と呼ばれ、体にとって大切な役割を担っています。

体液は水と電解質(塩分など)などでできており、主な働きは次の3つです。①体温調節 ②必要な栄養素や酸素を運び込む ③不要な老廃物を運び出す

体液の割合は年齢とともに減少します。子どもは体の80%、大人は60%、高齢者は50%です。体液が極端に失われると脱水症になります。

【脱水症になると現れる症状】
微熱、のどの渇き、体重減少、尿や発汗の減少

さらに脱水の度合いが進むと、体の中で体液の多い臓器に異変が生じやすくなります。
▼脳:めまい、たちくらみ、集中力・記憶力の低下、頭痛、意識消失、けいれん
▼消化器:食欲低下、吐き気、嘔吐、下痢、便秘
▼筋肉:筋肉痛、しびれ、まひ、こむら返り

子どもと高齢者は特に要注意

子どもと高齢者は脱水症になりやすいといわれています。日ごろからささいな変化も見逃さないことが大切です。

子どもがなりやすい理由

▼成長期は水分を多く必要とし、水分の出入りが激しい
▼体重当たりの不感蒸泄(皮膚や呼吸から失われる水分)が大人と比べて多い
▼汗をかく機能が、腎臓の機能が未熟である

高齢者がなりやすい理由

▼体液をためるタンク(筋肉)が少ない
▼飲んだり食べたりする量が減っている
▼のどの渇きや暑さに気が付きにくくなっている

規則正しい食生活と水分補給を

脱水症対策には、水分補給が欠かせません。加えて、きちんと食事を取り、規則正しい食生活を心がけましょう。水分が多く含まれる野菜や果物などは、夏場の脱水症対策に適しています。

脱水症は熱中症のリスクを高めます

熱中症とは、熱い・蒸し暑い環境で起こる体調不良のことです。症状は脱水症と異常高体温によって起こります。私たちの体は、体温が上がりすぎないように「汗による放熱」と「皮膚からの放熱」でコントロールしています。脱水症になると、熱を逃がす働きが弱くなります。すると、体温

が下げられなくなり、体温上昇でさまざまな機能障害を引き起こしてしまいます。

高温や多湿といった環境下でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなるため、屋外で人と十分な距離が(2倍以上が目安)が確保できる場合はマスクを外しましょう。

熱中症にならないために

子どもは体温調節が未熟で熱中症になりやすく、大人と比べて身長が低いので、熱くなった地面からの熱の影響を受けやすい環境で生活しています。保護者や周りの大人が水分補給を促すとともに、規則正しい生活を心掛け、熱中症にならない体をつくりましょう。

熱中症警戒アラート

暑さ指数が33以上と予測された場合にアラートが発動し、注意を呼びかけます。ニュースや天気予報などで知ることができるとともに、メール配信やLINE通知などもあります。



歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

6月の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。*敬称略。()行政区は検診日時点

- | | |
|------------|-------------|
| 松岡誠也(中西寺) | 岩橋 禅(清水) |
| 岡 星翔(袈裟尾) | 中野七樺(西郷) |
| 小川夏芽(遊蛇口) | 平田充希(元村) |
| 木原爽雅(下西寺) | 古田真優(羽根木) |
| 坂本 糸(上西寺) | 今村悠人(妻越) |
| 白石結大(北宮) | 安武彩里(伊秋) |
| 高木皓大(菊池平野) | 有田菜己(永) |
| 高田実来(上西寺) | 大村笑里(永) |
| 高野 春(高野瀬) | 五島 照(桜山三) |
| 田中碧羽(回) | 新永真央(辰頭東団地) |
| 中原 莉(回) | 中川未乃莉(富の原東) |
| 乗越湊叶(北宮) | 馬場いる葉(北原団地) |
| 迫 芽結(大琳寺) | 松田歩弓(福本一) |
| 古本乙晴(西正観寺) | 松田蘭鈴(岡) |
| 松岡沙耶(大琳寺) | 村上乃彩(村吉) |
| 村上 蓮(下西寺) | 温水皇至(永) |
| 歌丸弦臣(下水次) | |